



# GUTE ABSICHT

Das Problem als Lösungsversuch – ein systemischer Blick auf die Sucht.

VON SANDRA BRAUER

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Sucht als einen „Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge und gekennzeichnet durch vier Kriterien:

- ein unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Mittels,
- eine Tendenz zur Dosissteigerung (Toleranzerhöhung),
- die psychische und meist auch physische Abhängigkeit von der Wirkung der Droge,

- die Schädlichkeit für den Einzelnen und/oder die Gesellschaft.“

Die ICD-10 und das DSM-5 fassen Sucht wie folgt zusammen: „Der Begriff ‚Sucht‘ ist eine verbreitete umgangssprachliche Bezeichnung für die Abhängigkeit von einem bestimmten Stoff oder von bestimmten Verhaltensweisen.“<sup>1</sup> Befragt man das Internet ganz allgemein nach Definitionen von Sucht, findet man zwei, die beim näheren Hinschauen verschiedene Haltungen gegenüber „der Sucht“ zum Ausdruck bringen.

Zum einen ist es die „krankhafte Abhängigkeit“ von einem bestimmten Rausch- und Genussmittel und zum

anderen ist es „das starke Verlangen nach etwas, nach einem bestimmten Tun.“<sup>2</sup>

Als Systemikerin lässt mich die erste Formulierung schaudern, ist doch unser Verständnis beim Blick auf einen Menschen, dessen Umwelt und sein vermeintliches Problem eher ein anderes. Wir sprechen nur ungern vom „Problem“ im klassischen, eher funktional-mechanistischen Sinne, sondern eher über das „Problem“ als Lösungsversuch. Darüber hinaus nutzen wir als Synonym für „Problem“ den Begriff des Symptoms. Ein Symptom, welches auftritt und damit versucht, das Gleichgewicht eines Systems wiederherzustellen, und somit eine Funktion hat.

<sup>1</sup> Quelle: angelehnt an <https://www.dimdi.de/static/de/klassifikationen/icd/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2020/block-f10-f19.htm> und <https://www.drze.de/im-blickpunkt/enhancement/module/sucht-bzw.-abhaengigkeitssyndrom-nach-icd-10-und-dsm-5>, abgerufen am 15.02.2022

<sup>2</sup> Quelle: Google-Suche „Sucht“, 15.02.2022

# In Social Media suchen wir Nähe und Anerkennung.

Wenn uns ein Klient von seinem Problem berichtet, gehen wir davon aus, dass er die für ihn im jeweiligen Moment beste Strategie gewählt hat. Wozu dann Unterstützung anfragen? Weil die gewählte Strategie zum Teil in einen unaushaltbaren Zustand und nicht zum ursprünglich gewünschten Ziel führt.

Daher identifiziere ich mich im Kontext „Sucht“ lieber mit der Definition des „starken Verlangens nach etwas“ und frage stets: Was ist die gute Absicht dahinter?

## Die gute Absicht erkunden

Ich erinnere mich an einen Arbeitskontext, in dem ich mich als Angestellte befand. Die Arbeitsumstände waren unter anderem aufgrund fehlender Auslastung für alle Beteiligten nicht angenehm. Zudem stellte sich mit der Zeit heraus, dass ein Teammitglied eine psychische Erkrankung hatte und infolgedessen mehrfach alkoholisiert zur Arbeit kam. Das führte zu Unstimmigkeiten im Team. Die Frage nach der guten Absicht hinter dem für andere herausfordernden Verhalten – ich vermeide das Wort „Problem“ – hat es mir persönlich möglich gemacht, einen anderen Umgang, geprägt von mehr Akzeptanz und Verständnis für die betroffene Kollegin, zu entwickeln.

Seitdem betrachte ich Suchtverhaltensweisen weniger als Problem, welches „weg muss“, als eher ein Symptom und einen Wegweiser in Richtung einer Strategie, die die Person wählt, damit es ihr besser geht.

## Beispiel Social Media-/ Smartphone-Sucht

Definieren wir Sucht als Verlangen nach etwas, kommt man dieser Denkweise sehr nahe. Als Beispiel möchte ich hier noch eine stoffungebundene Sucht nennen: die übermäßige Nut-

zung des Smartphones oder von Social Media. Die Forschung befindet sich hier noch in den Anfängen, weiß aber inzwischen, dass beim Surfen auf Social-Media-Kanälen ähnliche Effekte zu beobachten sind wie beim Glücksspiel. Der *Random Reward Effect* löst kleine Glücksmomente in unserem Gehirn aus. Diese wirken wie köstlich schmeckende Schokolade, von der wir mehr möchten. Einerseits können wir hier einen Mechanismus erkennen, der erklärt, warum es so schwer ist, sich von diesen digitalen Spielereien zu lösen. Andererseits sollten wir vor allem als externe Begleiter hinter die Fassade schauen: Wie können wir die starke Verbindung zu oder das Verlangen nach Social Media auflösen?<sup>3</sup>

## Wozu dient uns übermäßiger Social-Media-Konsum?

Fragen wir also auch hier nach der guten Absicht des Suchtverhaltens. Ich bin im Zuge meiner Recherche zu Social-Media-Sucht auf die psychischen Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe<sup>4</sup> gestoßen:

### Vier Grundbedürfnisse

- Bindung und Zugehörigkeit
- Selbstwerterhöhung und -schutz
- Lustgewinnung und Unlustvermeidung
- Orientierung und Kontrolle

Ich sehe insbesondere die ersten drei Bedürfnisse bei der Nutzung von Social Media oder des Smartpho-

nes als relevant an. Meine Annahme basiert auf Beobachtungen und ist bisher wissenschaftlich nicht ausreichend fundiert. Das Bedürfnis von Menschen nach Nähe zu anderen kann hervorragend über Social Media befriedigt werden. Wenn wir Social-Media-Plattformen oder Chats nutzen, fühlen wir uns miteinander verbunden. Auch dem Bedürfnis nach Anerkennung und Selbstwerterhöhung trägt Social Media Rechnung. Hier ein Like, da ein Kommentar, da eine Nachricht, da das Teilen eines Beitrags oder eines Fotos. Wir erhalten Aufmerksamkeit und unser Belohnungssystem, die „Dopaminschaltzentrale“, vollführt Freudentänze, ergänzt um lustvolle Momente durch das Anschauen kurzer witziger Videos oder schöner Bilder.

So gäbe es also eine Reihe guter Absichten und Motive für die starke Verbundenheit zum Smartphone, oder?

## Verhalten und Haltung als externe Begleiter

Erforschen wir im Coachingprozess die verschiedenen Ebenen eines skizzierten Problemverhaltens und gelangen zu dessen Ursprung, akzeptieren wir zunächst das vermeintliche Problem und erkennen es als Lösungsversuch an. Eine solche Sicht kann den Klienten stärken und seine Selbstverantwortung und -wirksamkeit wecken. Der Klient handelt in bester Absicht und hat die für ihn ideale Lösung gewählt.

Meine Gedanken sind angelehnt an die Ausführungen von Gunther Schmidt. Schmidt beschreibt Suchtprobleme als Ausdrucksformen von und Lösungsversuche für wertvolle

<sup>3</sup> Quelle: <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/>, abgerufen am 15.02.2022

<sup>4</sup> Quelle: <https://www.klaus-grawe-institut.ch/blog/1205/>, abgerufen am 15.02.2022

# Gunther Schmidt fragt nach der sich hinter jeder Sucht verbergenden Sehnsucht.

Lebensbedürfnisse, wobei diese Lösungsversuche destruktive Folgen haben können. Er fragt nach der sich hinter jeder Sucht verbergenden Sehnsucht. Werden diese aufgedeckt, könne das „Suchtverhalten“ möglicherweise verabschiedet und durch (gemeinsam zu erarbeitende) Alternativen ersetzt werden. Jedes Bedürfnis sei berechtigt und anerkennenswert. Dieser

## WERTE

- Akzeptanz
- Wertschätzung
- Ressourcenblick
- Zuversicht
- Geduld

Perspektivwechsel könnte weg vom „Wegmachen“ eines Problems hin zu einem achtungsvollen Umgang mit Bedürfnissen führen. Genau das ist es, was meiner Meinung nach einen Unterschied für den Klienten macht. Persönlich habe ich folgende Erfahrung als externe Begleiterin gemacht: Wenn ich mit Akzeptanz, Wertschätzung und einem liebevollen Blick auf meine Klienten und ihre vermeintlich negativen Eigenschaften und ihre Herausforderungen oder Probleme schaue, trägt dies bei ihnen zu erheblicher Irritation bei – jedoch mit guter Wirkung. Wir decken in Gesprächen unbewusste Prozesse auf, rücken diese ins Bewusstsein. Dies ist eine Einladung, darüber nachzudenken, ob wir genau diesen Weg wählen wollen oder

ob ein anderer hilfreicher wäre, um am gewünschten Ziel anzukommen. Um beim Beispiel Social-Media-Sucht zu bleiben, könnte der Weg aus dem achtsamen Umgang mit den mobilen Endgeräten bestehen, zusammen mit der gelegentlichen Frage an sich selbst: Will ich das, was ich da gerade tue, gerade jetzt? Und wenn es ein vermeintliches Problemverhalten ist: Was ist die gute Absicht hinter dem stundenlangen Scrollen in der Timeline? Ist es Ablenkung, ist es Entspannung, ist es der Wunsch, Neues zu erfahren oder Verbindung zu spüren? Und kann ich genau das nicht auch mit anderen Verhaltensstrategien erreichen, die keine unangenehmen Nebenwirkungen haben? Lohnt es sich, eine Alternative auszutesten, um sich auf diese Weise mit einem liebevollen Blick auf sich selbst von störenden Verhaltensweisen verabschieden zu können?

Spüre ich bei der Beantwortung der Fragen, dass ich meinen unbewussten Verhaltensweisen nicht auf die Spur komme, lässt sich mein ureigenes Bedürfnis in dem Moment nicht ergründen, wirkt der Weg zu alternativen Strategien wie in weiter Ferne. Spätestens dann sollte ich mir professionelle Unterstützung holen. Denn Stolpersteine zu überwinden geht im Team oftmals leichter als allein.



**Sandra Brauer**  
Diplom-Kauffrau (FH),  
Systemische Beraterin  
(DGSF-zertifiziert),  
Stressmanagement-  
Trainerin, Prozess-

begleiterin in der digitalen Transformation, Lehrauftrag an der FOM Hochschule Hamburg; Gründerin des Systemischen Netzwerks. Schwerpunkte: Coaching von Einzelpersonen und Teams, Vermittlung digitaler Kompetenzen. Bei Junfermann ist 2021 ihr Kartenset „Werte-Karten“ erschienen.  
[www.sandrabrauer.de](http://www.sandrabrauer.de)  
Suchthilfe: <https://www.dhs.de/>